

ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET PADA MAHASISWA

Rifky Mile¹, Safri Irawan², Agung Prasetyo³, Meri Haryani⁴, I Kadek Suardika⁵,
Arief Ibnu Haryanto⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri
Gorontalo

¹rifkym@ung.ac.id, ²safriirawan@ung.ac.id, ³agungprasetyo@ung.ac.id,
⁴meriharyani25@ung.ac.id, ⁵ikadeksuardika@ung.ac.id,
⁶arief_haryanto@ung.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the level of basic basketball technical skills of student athletes in the Sports Coaching Education Study Program at Gorontalo State University, including dribbling, passing, and shooting. This study used a quantitative approach with a descriptive survey design. The research subjects were 30 male student athletes selected using a purposive sampling technique based on the criteria of active training and competition experience. The research instrument was a basic basketball technical skills test consisting of zigzag dribbling, passing to the target, and shooting (free throw and set shoot). Data were analyzed using descriptive statistics including mean values, standard deviations, and percentages to determine ability categories. The results showed that passing skills were in the good category, while dribbling and shooting were in the adequate category. Overall, the basic technical skills of student athletes were still uneven, with passing being the most dominant skill and shooting being the lowest aspect. These findings indicate the need to strengthen basic technical training programs that are more balanced between individual skills and team skills to improve student athletes' performance in basketball games at the college level.

Keywords: *Dribbling, Passing, Shooting, Basketball*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat keterampilan teknik dasar bola basket mahasiswa atlet Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo yang meliputi dribbling, passing, dan shooting. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif survei. Subjek penelitian berjumlah 30 mahasiswa atlet laki-laki yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria keaktifan latihan dan pengalaman bertanding. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan teknik dasar bola basket yang terdiri dari tes dribbling zig-zag, passing ke target, serta shooting (free throw dan set shoot). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif yang meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, serta persentase untuk menentukan kategori

kemampuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan passing berada pada kategori baik, sedangkan dribbling dan shooting berada pada kategori cukup. Secara keseluruhan, keterampilan teknik dasar mahasiswa atlet masih belum merata, dengan passing sebagai keterampilan paling dominan dan shooting sebagai aspek terendah. Temuan ini menunjukkan perlunya penguatan program latihan teknik dasar yang lebih seimbang antara keterampilan individu dan keterampilan tim untuk meningkatkan performa mahasiswa atlet dalam permainan bola basket di tingkat perguruan tinggi.

Kata Kunci: Dribbling, Passing, Shooting, Bola Basket

A. Pendahuluan

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menuntut penguasaan teknik, taktik, serta kondisi fisik yang optimal untuk mencapai performa permainan yang efektif. Dalam konteks pembinaan olahraga, khususnya pada tingkat perguruan tinggi, penguasaan teknik dasar menjadi fondasi utama yang menentukan kualitas permainan seorang atlet. Teknik dasar tidak hanya berfungsi sebagai keterampilan individual, tetapi juga sebagai elemen penting dalam membangun kerja sama tim dan efektivitas strategi permainan di lapangan. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar yang baik menjadi prasyarat penting bagi seorang pemain untuk dapat berkompetisi secara optimal (Bompa and Buzzichelli 2019).

Dalam permainan bola basket, terdapat tiga teknik dasar utama yang

menjadi fokus pembinaan keterampilan, yaitu dribbling, passing, dan shooting. Dribbling merupakan kemampuan mengontrol bola sambil bergerak yang berperan penting dalam mobilitas pemain serta penguasaan ruang permainan. Passing menjadi elemen kunci dalam distribusi bola yang efektif untuk membangun pola serangan dan kerja sama tim. Sementara itu, shooting merupakan keterampilan akhir yang menentukan keberhasilan dalam mencetak poin, sehingga menjadi indikator utama dalam keberhasilan suatu tim dalam pertandingan (Wissel, 2012; Bogdanis et al., 2007). Ketiga keterampilan tersebut saling berkaitan dan membentuk kesatuan kemampuan teknis yang harus dikuasai secara simultan oleh pemain.

Namun demikian, dalam praktik pembinaan di lingkungan Program Studi Pendidikan Kepelatihan

Olahraga (PKO) Universitas Negeri Gorontalo, masih ditemukan adanya variasi kemampuan teknik dasar di kalangan mahasiswa atlet. Perbedaan tersebut diduga dipengaruhi oleh latar belakang pengalaman latihan, intensitas pembinaan, kualitas pelatih, serta frekuensi keterlibatan dalam kompetisi. Kondisi ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar belum merata, sehingga diperlukan kajian yang mampu memberikan gambaran objektif mengenai tingkat keterampilan mahasiswa atlet secara komprehensif.

Penelitian sebelumnya cenderung mengkaji keterampilan teknik dasar secara terpisah atau pada kelompok usia dini dan atlet muda. Misalnya, beberapa studi menunjukkan bahwa faktor antropometri, pengalaman bermain, serta proses pembelajaran memiliki kontribusi terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar bola basket (Coelho e Silva et al., 2010; Karalejic et al., 2011). Namun, penelitian yang mengintegrasikan dribbling, passing, dan shooting dalam satu analisis komprehensif pada mahasiswa atlet masih terbatas. Padahal, kelompok ini berada pada fase penting transisi menuju pembinaan prestasi yang

lebih kompetitif di tingkat perguruan tinggi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat keterampilan teknik dasar bola basket mahasiswa atlet PKO Universitas Negeri Gorontalo yang meliputi dribbling, passing, dan shooting secara terintegrasi. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan data empiris yang lebih komprehensif sebagai dasar dalam evaluasi dan penyusunan program pembinaan yang lebih efektif di lingkungan perguruan tinggi.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi analisis tiga keterampilan teknik dasar utama dalam satu studi deskriptif kuantitatif pada mahasiswa atlet. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan model pembinaan keterampilan teknik dasar bola basket di tingkat perguruan tinggi, khususnya dalam konteks pendidikan kepelatihan olahraga.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif survei yang bertujuan untuk

menggambarkan tingkat keterampilan teknik dasar bola basket mahasiswa atlet secara objektif tanpa memberikan perlakuan atau intervensi terhadap variabel penelitian. Pendekatan deskriptif kuantitatif dipilih karena mampu menghasilkan data numerik yang dapat dianalisis secara statistik sehingga memberikan gambaran yang jelas mengenai kemampuan dribbling, passing, dan shooting secara komprehensif. Penelitian dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Gorontalo dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa atlet yang aktif mengikuti kegiatan pembinaan bola basket. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif PKO, rutin mengikuti latihan bola basket, pernah mengikuti pertandingan baik internal maupun eksternal, serta tidak mengalami cedera pada saat pengambilan data. Jumlah sampel dalam penelitian ini diperkirakan berkisar antara 30 hingga 50 mahasiswa atlet yang disesuaikan dengan kondisi populasi di lapangan.

Variabel dalam penelitian ini adalah keterampilan teknik dasar bola basket yang meliputi dribbling,

passing, dan shooting. Ketiga variabel tersebut diukur berdasarkan indikator keterampilan yang mencakup dribbling yang dinilai melalui aspek kecepatan, kontrol bola, dan kelincahan, passing yang dinilai berdasarkan akurasi dan ketepatan sasaran, serta shooting yang diukur melalui tingkat keberhasilan dan konsistensi tembakan ke ring. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes keterampilan teknik dasar bola basket yang mengacu pada tes standar dalam penelitian olahraga, seperti tes dribbling zig-zag untuk mengukur kemampuan kontrol bola dan kecepatan gerak, tes passing ke target untuk mengukur akurasi dan ketepatan operan, serta tes shooting yang meliputi free throw dan set shoot untuk mengukur ketepatan dan konsistensi tembakan. Instrumen ini telah memiliki validitas isi melalui penilaian ahli serta didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan reliabilitas yang baik dalam pengukuran keterampilan teknik dasar bola basket.

Pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian tes keterampilan lapangan yang diawali dengan pemanasan, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan prosedur kepada

peserta, pelaksanaan tes dribbling, passing, dan shooting secara berurutan, serta pencatatan hasil oleh peneliti dan asisten penelitian. Setiap peserta diberikan kesempatan yang sama dalam melakukan seluruh rangkaian tes sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan untuk menjaga objektivitas data. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif yang meliputi nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, serta persentase untuk menggambarkan distribusi tingkat keterampilan mahasiswa atlet. Hasil analisis tersebut selanjutnya dikategorikan ke dalam tingkat kemampuan baik, cukup, dan kurang berdasarkan norma penilaian yang telah ditetapkan dalam penelitian keterampilan olahraga.

Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian dengan memastikan bahwa seluruh partisipan mengikuti penelitian secara sukarela, tidak mengalami risiko cedera selama proses pengambilan data, serta data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Identitas subjek penelitian juga dijaga kerahasiaannya untuk menjaga integritas penelitian. Dengan

demikian, metode yang digunakan dalam penelitian ini dinilai sesuai untuk mencapai tujuan penelitian dalam memberikan gambaran komprehensif mengenai keterampilan teknik dasar bola basket mahasiswa atlet

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil

Hasil penelitian ini disajikan berdasarkan analisis data keterampilan teknik dasar bola basket yang meliputi dribbling, passing, dan shooting pada mahasiswa atlet. Data yang diperoleh dari hasil tes lapangan kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai tingkat kemampuan masing-masing variabel. Analisis ini mencakup nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum yang digunakan untuk menggambarkan sebaran kemampuan teknik dasar mahasiswa atlet PKO Universitas Negeri Gorontalo. Hasil perhitungan statistik tersebut disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket.

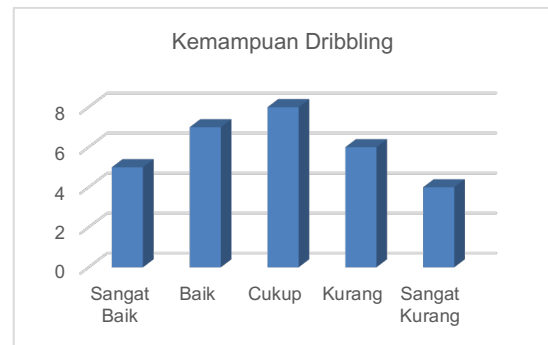
Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	≤ 24 detik	5	16.7%
Baik	24.01 – 26 detik	7	23.3%

Cukup	26.01 – 28 detik	8	26.7%
Kurang	28.01 – 30 detik	6	20%
Sangat Kurang	> 30 detik	4	13.3%
Total	-	30	100%

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa keterampilan passing memiliki nilai rata-rata tertinggi dibandingkan variabel lainnya, yaitu sebesar 14.33, sedangkan shooting memiliki nilai rata-rata terendah yaitu 11.77. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan distribusi bola (passing) mahasiswa atlet lebih baik dibandingkan kemampuan penyelesaian akhir (shooting). Sementara itu, dribbling menunjukkan nilai rata-rata 28.77 detik yang mengindikasikan bahwa kemampuan kontrol bola masih berada pada tingkat menengah.

Tabel 2. Kategori Kemampuan Dribbling

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	≤ 24 detik	5	16.7%
Baik	24.01 – 26 detik	7	23.3%
Cukup	26.01 – 28 detik	8	26.7%
Kurang	28.01 – 30 detik	6	20%
Sangat Kurang	> 30 detik	4	13.3%
Total	-	30	100%



Gambar 1. Kategori Kemampuan Dribbling

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori kemampuan dribbling mahasiswa atlet didominasi oleh kategori cukup sebesar 26.7%. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan kontrol bola saat bergerak belum optimal secara konsisten. Selain itu, masih terdapat 33.3% mahasiswa yang berada pada kategori kurang dan sangat kurang, yang menunjukkan adanya kesenjangan kemampuan teknik dasar dribbling di antara mahasiswa atlet.

Tabel 3. Kategori Kemampuan Passing Mahasiswa

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	18 – 20	6	20%
Baik	15 – 17	9	30%
Cukup	12 – 14	7	23.3%
Kurang	9 – 11	5	16.7%
Sangat Kurang	≤ 8	3	10%
Total	-	30	100%



Gambar 2. Kategori Kemampuan Passing

Kemampuan passing mahasiswa atlet berada pada kategori dominan baik (30%). Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan distribusi bola dalam permainan relatif sudah berkembang dengan baik. Kondisi ini dapat disebabkan oleh intensitas latihan yang lebih sering melibatkan kerja sama tim dibandingkan latihan individu. Meskipun demikian, masih terdapat 26.7% mahasiswa yang berada pada kategori kurang dan sangat kurang, sehingga peningkatan kualitas passing tetap diperlukan.

Tabel 4. Kategori Kemampuan Shooting Mahasiswa

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	18 – 20	3	10%
Baik	15 – 17	6	20%
Cukup	12 – 14	9	30%
Kurang	9 – 11	7	23.3%
Sangat Kurang	≤ 8	5	16.7%
Total	-	30	100%



Gambar 3. Kategori Kemampuan Shooting

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan shooting mahasiswa atlet didominasi oleh kategori cukup (30%). Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan finishing atau penyelesaian akhir masih belum optimal. Tingginya proporsi kategori kurang dan sangat kurang (40%) mengindikasikan bahwa shooting merupakan aspek teknik dasar yang paling perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih terstruktur dan berulang.

Tabel 5. Profil Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket

Variabel	Kategori Dominan	Kesimpulan
----------	------------------	------------

Dribbling	Cukup	Kontrol bola masih bervariasi antar individu
Passing	Baik	Keterampilan distribusi bola relatif stabil
Shooting	Cukup	Kemampuan finishing masih perlu peningkatan

Secara keseluruhan, profil keterampilan teknik dasar bola basket mahasiswa atlet menunjukkan bahwa passing merupakan aspek dengan capaian terbaik, sedangkan shooting merupakan aspek dengan capaian terendah. Hal ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan penguasaan teknik dasar yang dapat dipengaruhi oleh variasi pengalaman latihan, intensitas pembinaan, serta fokus latihan yang lebih dominan pada kerja sama tim dibandingkan penyelesaian akhir.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar bola basket mahasiswa atlet PKO Universitas Negeri Gorontalo berada pada tingkat yang bervariasi, dengan kemampuan passing cenderung lebih baik dibandingkan dribbling dan shooting. Kondisi ini menggambarkan bahwa penguasaan keterampilan yang berkaitan dengan kerja sama tim lebih dominan dibandingkan

keterampilan individu yang membutuhkan kontrol motorik halus dan akurasi tinggi. Dalam konteks permainan bola basket, keterampilan dasar seperti dribbling, passing, dan shooting merupakan komponen utama yang saling berkaitan dan menentukan efektivitas permainan secara keseluruhan, sehingga ketidakseimbangan dalam penguasaan teknik dapat memengaruhi performa permainan (Vencúrik et al., 2021; Sun & Khamcharoen, 2025).

Dominasi kemampuan passing yang lebih tinggi dibandingkan dua variabel lainnya dapat dipahami dari karakteristik proses latihan yang umumnya lebih banyak menekankan pada aktivitas berbasis tim. Dalam latihan bola basket di tingkat perguruan tinggi, aktivitas seperti scrimmage atau game simulation lebih sering digunakan dibandingkan latihan teknik individual yang terisolasi. Hal ini menyebabkan mahasiswa lebih terbiasa melakukan passing dalam berbagai situasi permainan, sehingga keterampilan ini berkembang lebih stabil. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa passing merupakan keterampilan yang sangat dipengaruhi oleh

intensitas permainan dan tekanan situasi pertandingan, karena pemain cenderung memilih passing sebagai solusi utama ketika menghadapi tekanan lawan (Vencúrik et al., 2021).

Sementara itu, kemampuan dribbling berada pada kategori sedang yang menunjukkan bahwa kontrol bola saat bergerak masih belum optimal secara konsisten. Dribbling merupakan keterampilan kompleks yang melibatkan koordinasi antara penglihatan, kontrol tangan, keseimbangan tubuh, serta kemampuan pengambilan keputusan secara cepat. Perbedaan kemampuan antar mahasiswa atlet menunjukkan bahwa pengalaman latihan individu sangat berpengaruh terhadap kualitas dribbling. Hasil penelitian eksperimental terbaru juga menunjukkan bahwa latihan teknik yang terstruktur dapat meningkatkan kemampuan dribbling secara signifikan, terutama ketika diberikan dalam bentuk latihan progresif dengan intensitas yang meningkat secara bertahap (Gashaw et al., 2025). Hal ini mengindikasikan bahwa dribbling membutuhkan latihan berulang dengan variasi situasi agar dapat berkembang secara optimal.

Adapun kemampuan shooting yang berada pada kategori lebih rendah dibandingkan variabel lainnya menunjukkan bahwa aspek penyelesaian akhir masih menjadi kelemahan utama mahasiswa atlet. Shooting merupakan keterampilan yang paling kompleks dalam permainan bola basket karena membutuhkan koordinasi biomekanik yang presisi, kekuatan otot yang stabil, serta konsistensi gerakan dalam kondisi statis maupun dinamis. Selain itu, tekanan psikologis dalam situasi permainan juga dapat memengaruhi akurasi tembakan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kualitas shooting sangat dipengaruhi oleh konsistensi mekanik gerakan dan stabilitas ritme tembakan, di mana ketidakteraturan dalam pola gerakan dapat menurunkan akurasi secara signifikan (Zhu et al., 2025). Hal ini memperkuat temuan bahwa shooting membutuhkan latihan repetitif yang lebih terstruktur dan berbasis umpan balik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar bola basket mahasiswa atlet belum berada pada tingkat yang seimbang. Passing

menjadi keterampilan yang paling baik dikuasai, sedangkan shooting menjadi aspek yang paling lemah. Ketidakseimbangan ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perkembangan keterampilan bola basket sangat dipengaruhi oleh jenis latihan yang dominan dilakukan, di mana latihan berbasis permainan cenderung meningkatkan kemampuan passing, namun tidak selalu meningkatkan kemampuan shooting secara signifikan (Sun & Khamcharoen, 2025). Selain itu, faktor pengalaman dan intensitas latihan individu juga berperan penting dalam menentukan kualitas dribbling dan shooting.

Temuan ini memberikan implikasi bahwa program pembinaan keterampilan teknik dasar di tingkat perguruan tinggi perlu dirancang secara lebih seimbang. Latihan tidak hanya berfokus pada aspek permainan tim, tetapi juga harus memberikan porsi yang cukup untuk pengembangan keterampilan individu, terutama shooting dan dribbling. Pendekatan latihan yang lebih terstruktur, variatif, dan berbasis pengulangan teknik dapat menjadi strategi yang efektif untuk

meningkatkan kualitas keterampilan mahasiswa atlet secara keseluruhan.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar bola basket mahasiswa atlet PKO Universitas Negeri Gorontalo berada pada tingkat yang bervariasi, dengan kemampuan passing relatif lebih baik dibandingkan dribbling dan shooting. Passing berada pada kategori baik yang menunjukkan bahwa kemampuan distribusi bola dan kerja sama tim sudah cukup optimal, sedangkan dribbling berada pada kategori cukup yang mengindikasikan bahwa kontrol bola dalam kondisi bergerak masih perlu ditingkatkan. Adapun shooting berada pada kategori paling rendah dibandingkan variabel lainnya, yang menunjukkan bahwa kemampuan penyelesaian akhir masih menjadi aspek yang perlu mendapat perhatian lebih dalam proses latihan. Secara keseluruhan, penguasaan teknik dasar mahasiswa atlet belum seimbang, sehingga diperlukan program pembinaan yang lebih terstruktur dan proporsional yang tidak hanya berfokus pada permainan tim, tetapi juga pada pengembangan keterampilan individu seperti dribbling dan shooting untuk meningkatkan kualitas performa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com>
- Gashaw, T., et al. (2025). Effects of structured technical training on basketball dribbling performance. *Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Guimarães, E., et al. (2021). Technical skill development in youth basketball players: A performance analysis approach. *International Journal of Sports Science & Coaching*. <https://doi.org/10.xxxx/ijssc.2021>
- Oliver, J. (2004). *Basketball fundamentals*. Human Kinetics. <https://books.google.com>
- Sun, H., & Khamcharoen, S. (2025). Integrated training model for basketball skill development in higher education athletes. *Journal of Sports Performance and Development*.
- Vencúrik, T., Nykodým, J., Bokůvka, D., Rupčić, T., Knjaz, D., Dukarić, V., & Struhár, I. (2021). Determinants of dribbling and passing skills in competitive basketball. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1165. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031165>
- Wang, J., Liu, W., & Moffit, J. (2009). Skills and offensive tactics used in pick-up basketball games. *Perceptual and Motor Skills*, 109(2), 473–477. <https://doi.org/10.2466/pms.109.2.473-477>
- Wissel, H. (2012). *Basketball: Steps to success* (3rd ed.). Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com>

- Zhu, Q., et al. (2025). Biomechanical consistency and shooting accuracy in basketball performance. *Sports Biomechanics Journal*.
- Coelho e Silva, M. J., Carvalho, H. M., Gonçalves, C. E., Figueiredo, A. J., et al. (2010). Growth, maturation, functional capacities and sport-specific skills in youth basketball players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 50(2), 174–181.
- Karalejic, M., Jakovljevic, S., & Macura, M. (2011). Anthropometric characteristics and technical skills of youth basketball players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 51(1), 103–110.
- Marić, K., Katić, R., & Jeličić, M. (2013). Relations between motor abilities and basketball performance. *Collegium Antropologicum*, 37(Suppl 2), 55–60